

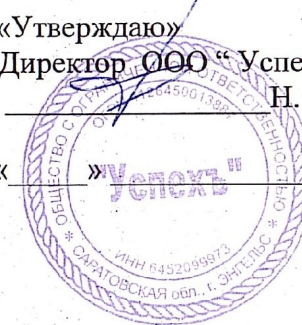
«Утверждаю»  
Директор \_\_\_\_\_

« 09 » 01 2024 года



«Утверждаю»  
Директор ООО «Успехъ» \_\_\_\_\_

« 09 » 01 2024 года



## Меню приготовляемых блюд от 12 лет и старше

**Меню приготавливаемых блюд возрастная категория 12 лет и старше**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
		<b>день1</b>				
<b>Завтрак</b>						
Сырники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>17,4</b>	<b>74,1</b>	<b>530,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Свекольник	250	4,9	5,6	31,3	190,6	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
Плов	260	19,00	22,00	38,00	426	265
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>26,7</b>	<b>27,7</b>	<b>114,9</b>	<b>814,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,5</b>	<b>45,1</b>	<b>188,9</b>	<b>1344,3</b>	

	день2		день2			
	Завтрак		Завтрак			
<b>Завтрак</b>					295,0	202
макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0		
рикадельки в соусе	110	7,08	9,08	7,10	138,70	280/330,331,332
хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	пр
чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>76,5</b>	<b>564,1</b>	
<b>Обед</b>						
салат овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
суп картофельный с бобовыми	250	10,0	13,8	11,3	211,0	102
пельмени мясные отварные с соусом	220	13,0	10,3	48,0	333,0	392/333
метаным с томатом и луком	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
компот из свежих плодов	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
хлеб ржаной	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
хлеб пшеничный						
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>113,7</b>	<b>815,5</b>	
		<b>46,2</b>	<b>46,5</b>	<b>190,2</b>	<b>1379,6</b>	
<b>Итого за день</b>						

день3						
Завтрак						
Каша молочная Дружба	250	11,0	16,0	40,0	349,0	175
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	1
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркоде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,6</b>	<b>19,4</b>	<b>86,1</b>	<b>548,3</b>	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	5,2	10,0	4,8	93,0	52
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	116,5	104/248
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	25,6	111,0	350
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>26,0</b>	<b>27,7</b>	<b>116,3</b>	<b>816,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,6</b>	<b>47,1</b>	<b>202,3</b>	<b>1364,8</b>	

день 4						
Завтрак						
Блины с (соусом в ассортименте)	195/40	15,0	16,0	37,0	360,0	256/334,327
Яблоко	150	3,2	1,0	30,0	144,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>540</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	11,0	97,8	45
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	148,50	96
Картофель отварной с маслом	180	3,80	5,30	45,00	242,90	203
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>25,9</b>	<b>27,3</b>	<b>116,7</b>	<b>813,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,3</b>	<b>44,3</b>	<b>192,8</b>	<b>1353,7</b>	

день 5						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с вареньем	250/40	15,5	10,3	49,0	358,0	253
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>75,1</b>	<b>548,8</b>	
Обед						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Борщ с капустой и картофелем	250	3,1	5,0	11,0	101,4	82
Макаронные изделия отварные	200	9,2	9,5	41,0	285,5	202
Тефтели	110	12,3	13,4	17,0	237,8	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>	<b>27,4</b>	<b>28,0</b>	<b>114,6</b>	<b>822,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,7</b>	<b>46,6</b>	<b>189,7</b>	<b>1370,9</b>	

день 6						
<b>Завтрак</b>						
Вареники с соусом (в ассортименте)	250	16,30	17,00	49,00	422,00	219/326,334
Блюдо	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Салат фруктовый с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>17,4</b>	<b>74,1</b>	<b>530,3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат овощная	100	2,0	3,8	10,5	84,5	75,74
Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,5	8,1	19,0	187,5	88
Вареники с (соусом в ассортименте)	220	16,0	16,0	42,0	364,0	392
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>27,2</b>	<b>27,9</b>	<b>115,4</b>	<b>823,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,0</b>	<b>45,3</b>	<b>189,5</b>	<b>1353,3</b>	

день 7						
Завтрак						
Омлет натуральный	200	14,0	10,3	33,0	279,0	212
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	69,0	14
Батон	40	2,5	1,0	17,0	87,0	пр
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,1</b>	<b>18,9</b>	<b>75,2</b>	<b>543,3</b>	
Обед						
Икра кабачковая	100	4,5	4,7	11,7	107,1	73; 73.1
Суп картофельный с клецками	250	9,60	8,10	16,00	164,00	108
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,4	11,0	32,0	252,0	127/128
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	12	113,5	104/248
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>	<b>28,2</b>	<b>28,9</b>	<b>114,3</b>	<b>821,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,3</b>	<b>47,8</b>	<b>189,5</b>	<b>1364,4</b>	



день 8						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	220,0	171
Котлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	110	14,0	18,0	14,0	185,0	501
Кондитерское изделие	30	1,5	3,5	6,5	62,0	пр
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,0	9,7	39,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>25,5</b>	<b>75,2</b>	<b>544,0</b>	
<b>Обед</b>						
Икра свекольная или марковная	100	2,5	5,5	9,3	96,7	75
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,40	10,00	10,60	158,00	112
Азу с картофелем	260	16,0	12,0	46,6	358,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	пр
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>27,4</b>	<b>27,5</b>	<b>111,0</b>	<b>807,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,0</b>	<b>53,0</b>	<b>186,2</b>	<b>1351,6</b>	

день 9						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из рисовой крупы	250	12,00	10,60	34,00	300,0	173
Бутерброт с маслом шоколадным (30/10)	40	3,4	6,4	14,5	129,0	1
Блоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Бай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,0</b>	<b>17,4</b>	<b>76,7</b>	<b>551,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные сезонные	100	0,0	0,0	3,0	12,0	70,71
Суп с рыбными консервами	250	3,2	5,7	22,0	154,8	87
Юре из бобовых с маслом	180	5,2	5,8	37,6	223,4	199
Сотлета рубленая из кур, запеченная с молочным соусом	120	13,5	16,0	10,6	219,0	501
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	20	1,0	0,0	9,2	42,3	574
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,7	46,2	573
<b>Итого обед:</b>	<b>890</b>	<b>24,70</b>	<b>27,64</b>	<b>115,77</b>	<b>794,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>41,7</b>	<b>45,0</b>	<b>192,5</b>	<b>1345,6</b>	

